సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రాచీన భారతీయ

ముద్రలతో సహాజ చికిత్స

సంకలనం

నూకల సూర్య పక్రాష్



సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రాచీన భారతీయ

ముద్రలతో సహజ చికిత్స

నూకల సూర్యప్రకాష్

ఆత్రేయస పబ్లికేషన్స్

పరిచయము

భారతీయ సనాతన విజ్ఞాన శాస్త్రమును అనుసరించి ఈ విశ్వ సృష్టి మరియు జీవ సృష్టి మొత్తం పంచభూతాత్మకం. అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం, భూమి, నీరు ఈ ఐదింటిని పంచ భూతాలు అంటారు. ఈ ఐదు తత్వాల మేలు కలయికే పదార్థం మరియు జీవుడు.

జీవులు ఈ ఐదు తత్వాల మధ్య సమతుల్యత వల్లనే ఆరోగ్యంగా జీవిస్తాయి. అలాగే శరీరంలో పంచతత్వాల మధ్య సమతుల్యత లోపించటం వల్లగాని, జీవక్రియలలో శక్తిని కోల్పోటం వల్ల గాని, సూక్ష్మ జీవులు లేక పరాన్న జీవుల చర్యలవల్ల కాని శరీరం రోగాలు, వ్యాధుల బారిన పడుతుంది.

ఈ రోగాలు, వ్యాధులను నివారించాలంటే శరీరంలో ఈ పంచతత్వాల మధ్య సమతుల్యతను సాధించినట్లయితే ఏవిధమైన మందులు అవసరం లేకుండా శరీరం దానంతట అదే వ్యాధులను, రోగాలను ఎదుర్కొని తిరిగి ఆరోగ్యవంతం కాగలదు.

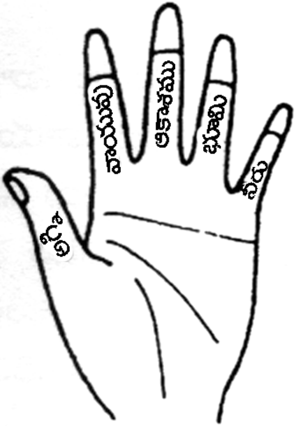
ఈ విధంగా మన శరీరంలో పంచభూతాత్మక తత్వాల మధ్య సమతుల్యతను సాధించేందుకు ఏర్పరచిన విజ్ఞానాన్నే ముద్రా వైద్యము (లేక) ముద్రా శాస్త్రము అని అంటారు. ఈ వైద్యవిజ్ఞాన శాస్త్రం కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితమే మన దేశంలోని ఋషులు కనుగొని ఆచరిస్తూ వచ్చారు. అలాగే మన సనాతన ధర్మంలో సాంప్రదాయాలుగా నిత్యం ఆచరించే యోగ, ధ్యాన, నృత్య, పూజాది కార్యక్రమాలలో భాగంగా చేశారు.

జన్మించినప్పుడు జనించిన ప్రాణశక్తి (లేక) జీవశక్తి జీవితాంతం శరీరంలో నిరంతరాయంగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే మరణించగానే ప్రాణం పోయింది అంటారు. ఆ ప్రాణం కనిపిస్తూ పోతుందా? అలాగే ఉన్నప్పుడు కూడా మనం చూడలేం. ఏవిధంగా అయితే మనం ఇళ్ళల్లో వాడే విద్యుత్‌చ్ఛక్తిని చూడలేమో అదే విధంగా మన శరీరంలోని ప్రాణశక్తిని కూడా చూడలేము. కానీ విద్యుత్‌చ్ఛక్తి ప్రవాహాన్ని తీగలలో గుర్తించగలము. అదే విధంగా మన శరీరంలోని ప్రాణ శక్తి కూడా శరీరం మొత్తం ఐదు మార్గాలలో ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. వీటినే మెరిడియన్స్ అంటారు.

ఈ 5 మెరిడియన్స్ లేక జీవశక్తి ప్రవాహ మార్గాలు చేతులు, కాళ్ళలోని 5 వేళ్ళతో అంతమవుతాయి. ఈ ఐదు జీవశక్తి ప్రవాహ మార్గాలు ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క పంచభూతాత్మక తత్వాలను కలిగి ఉంటాయి.

ఈ పంచభూతాత్మక తత్వాల ప్రవాహంలో సమతుల్యతను తిరిగి సాధించటానికి ఏ తత్వప్రవాహం సమతుల్యతను కోల్పోయిందో ఆ వేలు కొనలను బొటనవేలు నుండి ప్రవహించే అగ్ని తత్వంతో కలపటం (లేదా) ఆ వేలును మడిచి బొటన వేలుతో అంటే అగ్ని తత్వంతో ఒత్తిడి కల్గించినట్లయితే ఆ జీవశక్తి యొక్క తత్వం క్రమంగా సాధారణ స్థాయిలోకి వచ్చి సమతుల్యత పొందుతుంది. ఇలా అగ్నితత్వంకల బొటన వేలుతో వాయు, ఆకాశ, భూమి, జల తత్వాలు కల చూపుడు, మధ్య, ఉంగరం, చిటికెన వేళ్ళు ఒక్కొక్కటి గాని లేదు ఏదైనా రెండు, మూడు వేళ్ళను కలపటం లేదా నొక్కి వత్తిడి కల్గించటాన్నే ముద్ర అని అంటారు.

ఇలా ముద్ర వేయటం వల్ల ఏ తత్వాలు సవరించ బడతాయో ఆ తత్వం పై ఆధారపడి పని చేసే అవయవాలు, అవయవవ్యవస్థలు శక్తిమంతం అయ్యి పునరుత్తేజం పొంది

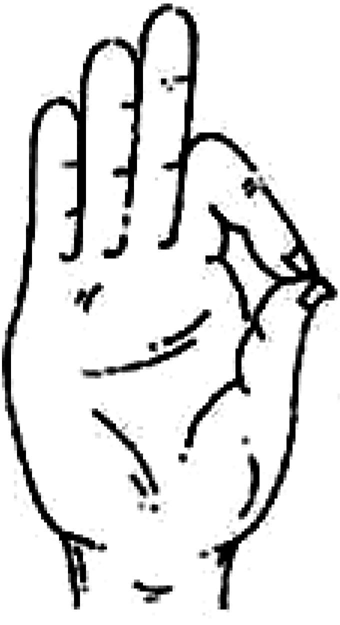


వ్యాధులను సమూలంగా నివారిస్తాయి. ఈ విధంగా రోగాలకు చికిత్స చేసే వైద్య విధానాన్నే ముద్రా వైద్యం అని అంటారు.

విస్తృతమైన ఈ శాస్త్రం నుండి మనకి పనికి వచ్చే ముద్రలను సంక్షిప్తం చేసి ముఖ్యమైన, సులభమైన, ఆచరణ యోగ్యమైన ముద్రలను గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

వివిధ రకాల ముద్రలు, వాటి ప్రయోజనాలు

1. వేళ్ళు కలిపి ఉంచి వేసే ముద్రలు :



1. జ్ఞానముద్ర / ధ్యానముద్ర

విధానము :

బొటన వేలు, చూపుడు వేలుకొనలను కలుప వలెను. ఒత్తిడిశక్తి అవసరం లేదు. తక్కిన వేళ్ళు కలిపి తిన్నగా ఉంచి అరచేతులు ఆకాశంవైపు ఉంచాలి.

ప్రయోజనాలు :

మెదడు శక్తి, మానసిక శక్తి, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి అగును. నిద్రలేమిని, కోపం, ఆవేశం, బద్ధకం, డిప్రెషన్, బి.పి. పోగొట్టును. విద్యార్థులకు ఈ ముద్రవల్ల చదువులో బాగా రాణించగలరు.

కాలపరిమితి :

ప్రతిరోజు 30 నిమిషాలు కూర్చొని, పడుకొని, నడుస్తూ, ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా వేయనచ్చు. పద్మాసనంలో కూర్చుని ధ్యానంతోపాటు సాధన చేస్తే చాలా ప్రయోజనం.



8

2. ఆకాశ ముద్ర

విధానము :

బొటన వేలు, మద్యవేలు కొనలను కలుపవలెను. మిగిలిన 3 వేళ్ళ నిటారుగా ఉంచాలి

ప్రయోజనాలు :

గుండె వ్యాధులను పోగొట్టును. గుండెకు బలాన్ని ఇచ్చును. చెవికి సంబంధించిన మరియు ఎముకలు, ముక్కు, దంత సమస్యలను నివారించును.

కాలపరిమితి :

రోజులో 15 నిమిషాలు చొప్పున 2 సార్లు వేయాలి స్థిరంగా కూర్చొని మాత్రమే వేయాలి. గుండె, చెవులు, ఎముకల సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రమే వేయాలి. సమస్య తగ్గినవారు వేయకూడదు.



3. పృథ్వి ముద్ర

విధానము :

బొటన వేలు, ఉంగరం వేలు కొనలను కలుపవలెను. మిగిలిన 3 వేళ్ళు నిటారుగా ఉంచాలి.

ప్రయోజనాలు :

శారీరక, నరాల బలహీనతలను తొలగించును. గోళ్ళు, చర్మం, వెంట్రుకలు, దంతాలు, ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండేటట్లు చేయును. ప్రాణశక్తి వృద్ధి చేసి బలాన్ని ఇచ్చును. జీర్ణక్రియ, మలవిసర్జన క్రియలను క్రమబద్ధం చేయును. వాసన తెలియనివారు ఈ ముద్ర వేయటంవల్ల వాసన చూసే శక్తి పెరుగును. బరువు పెరగటానికి బలంగా, చురుకుగా ఉండటానికి ఈ ముద్ర ఉపయోగపడును.

కాలపరిమితి :

ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ఎలాగైనా కూర్చొని ఎంతసేపైనా వేయవచ్చు, ఉదయం సాయంత్రం వేయటం మంచిది. భోజనం చేసిన వెంటనే వేయకూడదు.



4. వరుణ ముద్ర

విధానము :

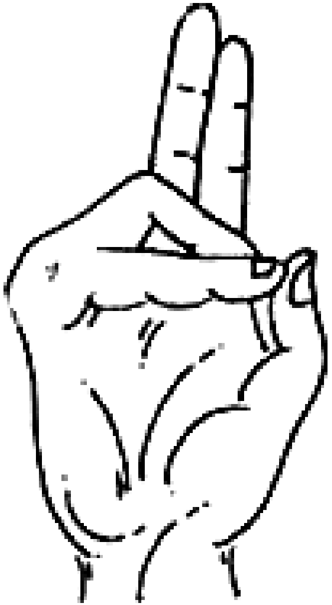
బొటన వేలు, చిటికిన వేలు కొనలను కలుపవలెను. మిగిలిన 3 వేళ్ళు నిటారుగా ఉంచాలి.

ప్రయోజనాలు :

రక్తాన్ని శుద్ధి చేయును. మూత్రపిండాల పనితీరు మెరుగుపరచును. జీర్ణక్రియ క్రమబద్ధం చేసి మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టును. శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమపరచును. చర్మ సౌంధర్యాన్ని పెంచును

కాలపరిమితి :

కఫం, జలుబుతో బాధపడేవారు ఎక్కువ సేపు వేయకూడదు



5. ప్రాణ ముద్ర

విధానము :

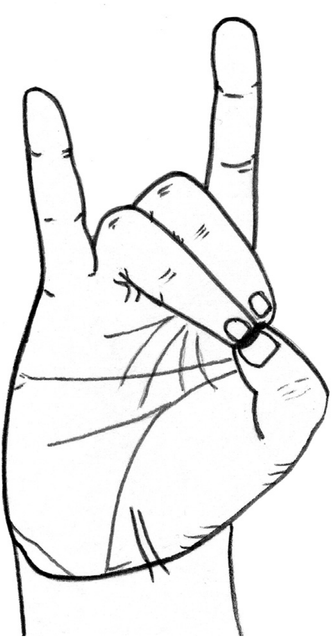
బొటన వేలు కొనతో చిటికిన వేలు, ఉంగరం వేలు కొనలను కలుపవలెను. మిగిలిన 2 వేళ్ళు నిలువుగా ఉంచాలి. ఇది వరుణ, పృథ్వి ముద్రలు కలిపి ఒకేసారి చేసే ముద్ర. ఈ రెండింటి ప్రయోజనాలు ఒకే ముద్రతో వచ్చును.

ప్రయోజనాలు :

ప్రాణశక్తిని పెంచి నరాల బలహీనతని పోగొట్టి శారీరకంగా, మానసికంగా రోగరహితున్ని చేస్తుంది. కళ్ళ జబ్బులను తగ్గించును. మధుమేహాన్ని నివారించును. అలపట, ఆకలిదప్పులను పోగొట్టును. థైరాయిడ్ గ్రంథుల పనితీరును మెరుగుపరచును.

కాలపరిమితి :

కాలపరిమితి లేదు. ఎవరైనా ఏ సమయంలోనైనా సాధనచేయవచ్చు ఎంత ఎక్కువ సేపు చేస్తే అంత మంచిది.



6. అపాన ముద్ర

విధానము :

బొటనవేలు కొనతో మధ్యవేలు ఉంగరం వేలు కొనలను కలుపవలెను. మిగిలిన 2 వేళ్ళు నిలువుగా ఉంచాలి

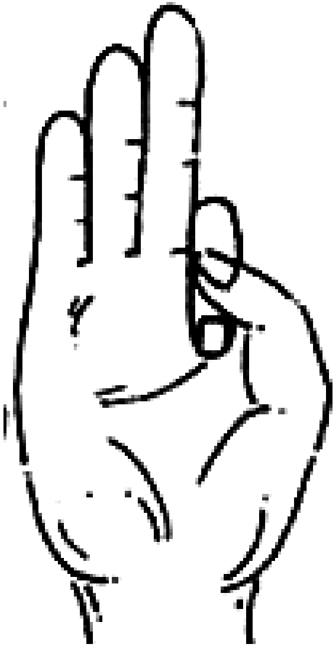
ప్రయోజనాలు :

విసర్జన అవయవాల పనితీరును మెరగు పరుచును. మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు, చర్మం ఆరోగ్యవంతం అవును. లివర్, గాల్ బ్లాడర్. ముక్కుదిబ్బడ,మూసుకు పోవటం, గ్యాస్ ఇబ్బందులు తొలగించును. స్త్రీలలో నెలసరి సవ్యంగా అయ్యేట్లు చేయును.

కాలపరిమితి :

కాలపరిమితి లేదు. ఎంత ఎక్కువ సేపు చేస్తే అంత ప్రయోజనకరం. వాంతులు, విరోచనాలు అయ్యేవారు చేయకూడదు.

2. వేళ్ళు నొక్కిపెట్టి వేసే ముద్రలు :



7. వాయు ముద్ర

విధానము :

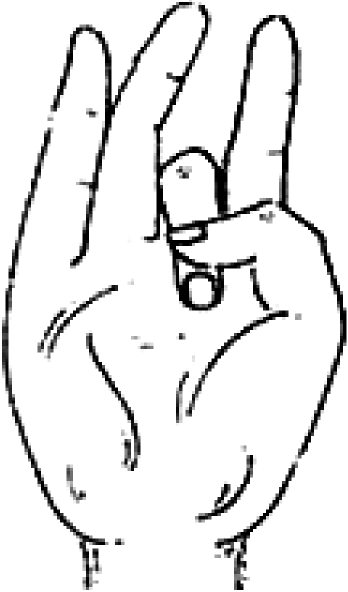
చూపుడు వేలు మడిచి బొటన వేలుతో నొక్కవలెను మిగిలిన 3 వేళ్ళు నిటారుగా ఉంచాలి

ప్రయోజనాలు :

శరీరంలోని వాయు నిలువను తొలగించును. కీళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, గౌట్, పోలియో, పక్షవాతం, అన్నిరకాల నొప్పులను తగ్గించును మెడ, వెన్నెముక, నడుము, మడమలు, పార్కిన్ సన్స్ వ్యాధి, గ్యాస్ ట్రబుల్, ఛాతిలో నొప్పిని తగ్గించును. హార్మోన్‌లను సమతా స్థితిలో ఉంచును.

కాలపరిమితి :

వ్యాధి తగ్గేవరకు రోజుకు 30నిమిషాలు చొప్పున రెండు సార్లు సాధన చేయాలి. వ్యాధి తగ్గినవారు వేయరాదు.



8. శూన్య ముద్ర

విధానము :

మద్యవేలు మడిచి బొటన వేలుతో నొక్కి మిగిలిన వేళ్ళు నిటారుగా ఉంచాలి.

ప్రయోజనాలు :

చెవి, ముక్కు, గొంతు అవయవాలను ఆరోగ్యవంతం చేయును. చెవిటి తనాన్ని పోగొట్టును. విమాన ప్రయాణాలల్లో లాండింగ్, టేక్ ఆఫ్ అయ్యేటప్పుడు ఏర్పడే ఇబ్బందులను తొలగించును ప్రయాణంలో వాంతుల సమస్యను నివారించును.

కాలపరిమితి :

ఈ ముద్రను కూర్చొని మాత్రమే వేయాలి. చెవుడు, చెవులలో నొప్పి వంటి ఇబ్బందులు ఉన్న వారు 45 నిమిషాలు పాటు వేయాలి. ఏ ఇబ్బంది లేనప్పుడు ఈ ముద్ర వేయరాదు.



9. సూర్య ముద్ర

విధానము :

ఉంగరం వేలు మడిచి బొటన వేలుతో నొక్కాలి. మిగిలిన వేళ్ళు నిటారుగా ఉంచాలి

ప్రయోజనాలు :

శరీరంలో శక్తిని, వేడిని పుట్టిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధులను క్రమపరచును ఊపిరితిత్తులలో కఫం తొలగించును. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపు చేయును. లివర్ పని తీరును మెరుగు పరుచును. శరీరంలో క్రొవ్వును తగ్గించును. బరువు తగ్గును. శీతాకాలంలో చలినుండి రక్షించును. షుగర్ వ్యాధిని అదుపుచేయును.

కాలపరిమితి :

ఉదయం, సాయంత్రం 10 నుండి 15 నిమిషాలు సాధన చేయాలి. ఖాళీ కడుపుతో వేయాలి. వేసవి కాలంలో ఎక్కువ సేపు వేయరాదు. అనారోగ్యంతో వున్నవారు వేయరాదు. అజీర్తి, ఎసిడిటి వున్ననారు వేయరాదు.



10. జలోదర నాశక ముద్ర

విధానము :

చిటికిన వేలును వంచి బొటన వేలుతో నొక్కాలి మిగిలిన వేళ్ళు నిలువుగా ఉంచాలి.

ప్రయోజనాలు :

శరీరంలో నీరు ఎక్కువై నందువలన కలిగే వ్యాధులను నివారించును నీరు పట్టటం, నీరుకారటం, నీళ్ళ విరోచనాలను తగ్గించును. మూత్ర విసర్జనను అదుపులో ఉంచును. స్త్రీలలో నెలసరి రక్తస్రావాన్ని అదుపులో ఉంచును. రక్తంలోని మలినాలను తొలగించును.

కాలపరిమితి :

వ్యాధి తగ్గే వరకు రోజుకు రెండు సార్లు 15 నిమిషాల చొప్పున వేయాలి. తగ్గిన తరువాత ఆపేయాలి.



11. అపానవాయు ముద్ర /హృదయ ముద్ర/ మృత సంజీవినీ ముద్ర (అపాన, వాయు ముద్రల సమ్మేళనం)

విధానము :

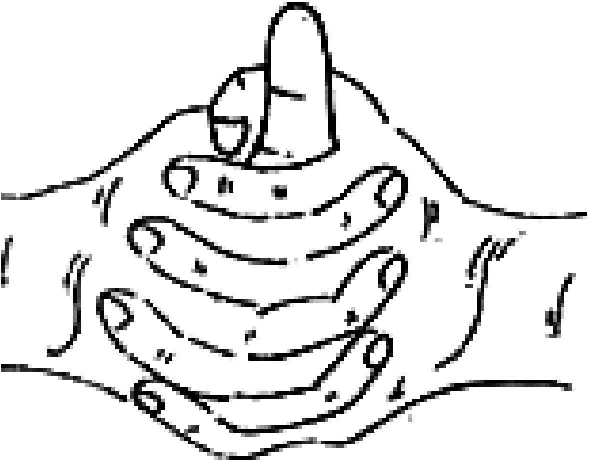
చూపుడు వేలు బొటన వేలు క్రింద తాకాలి. మధ్య వేలు, ఉంగరం వేలు కొనలు బొటన వేలు కొనతో కలపాలి. చిటికిన వేలు తిన్నగా ఉంచాలి.

ప్రయోజనాలు :

గుండెకు ప్రయోజనకారి. గుండె పోటు రాగానే ఈ ముద్ర వేస్తే సార్బిటేట్ లాగా పనిచేస్తుంది. గ్యాస్ ట్రబుల్, మలబద్ధకం, తలనొప్పి, బి.పి. నివారించును. కాళ్ళు, చేతులు చల్లబడటం, ఎక్కువ చమట పట్టటాన్ని నివారించును. గుండె కండరాలను బలోపేతం చేయును. మనస్సుకు ప్రశాంతతను కలిగించును.

కాలపరిమితి :

గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం 15 నిమిషాలు ఈ ముద్ర వేయాలి



12. లింగ ముద్ర

విధానము :

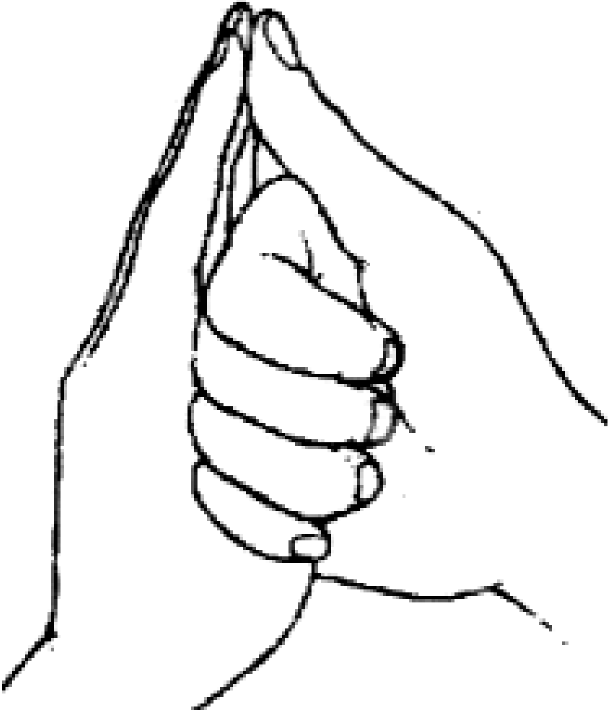
రెండు చేతులు వేళ్ళ మధ్య వేళ్ళు పోనిచ్చి పట్టుకొని ఒక బొటన వేలును పైకి తిన్నగా పెట్టాలి.

ప్రయోజనాలు :

శరీరంలో వేడిని పుట్టించును చలికాలంలో సాధన చేస్తేమంచిది. జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, ఆస్తమాను తొలగించును. శరీరంలో అధికమైన క్రొవ్వును కరిగించి బరువును తగ్గించును. టి.బి., క్యాన్సర్ వంటి మొండి వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. లో బి.పి. ఉన్న వారికి మంచిది.

కాలపరిమితి :

రోజులో ఎప్పుడైనా 10 నిమిషములు మించి వేయ రాదు. ఈ ముద్ర వేసినప్పుడు ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువ త్రాగాలి.



13. శంఖ ముద్ర

విధానము :

కుడి బొటన వేలును ఎడమ అరచేతి పిడికిలో బంధించి కుడి చూపుడు వేలు ఎడమ బొటనవేలు కలపాలి. కుడి చేతి మిగిలిన మూడు వేళ్ళు ఎడమ గుప్పెటను నొక్కి ఉంచాలి. తరువాత చేయి మార్చి చేయాలి

ప్రయోజనాలు :

థైరాయిడ్ గ్రంధులను నియంత్రించును హార్మోనుల సమతుల్యతను కాపాడును. గొంతు, స్వరపేటిక లోపాలను సరి చేయును గాత్రమాధుర్యాన్ని పెంచును. ఉచ్ఛారణా దోషాలను పోగొట్టును. నాభి చక్రాన్ని శుద్ధిపరచును. జీర్ణ వ్యవస్థను సరి చేయును.

కాలపరిమితి :

ఎప్పుడైనా, ఎంత సమయమైనా వేయవచ్చు. ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే వేయరాదు.

ప్రథమ ముద్రణ : 2017

ప్రతులు : 1,000

వెల : **రూ॥ 15-00**

ప్రతులకు :

ఆత్రేయస పబ్లికేషన్స్

డోర్ నెం. 2-42-10/5, ఫ్లాట్ నెం. 203,

'శ్రీ సాయి మానస అపార్ట్‌మెంట్'

సెక్టార్ - 11, యమ్.వి.పి. కోలని,

విశాఖపట్నం - 530 017.

సెల్ : 8522825622

ముద్రణ :

సత్యం ఆఫ్‌సెట్ ఇంప్రింట్స్

బృందావనం, మధురానగర్, విశాఖపట్నం.

ఫోన్ : 0891-2796538, 984 999 6538.

పరిచయం



పేరు : నూకల సూర్యప్రకాష్
M.Sc., B.Ed.

తల్లిదండ్రులు : శ్రీ విశ్వనాథం, శ్రీమతి శారదాదేవి

భార్య : నాగలక్ష్మి

సంతానం : చి॥ ఆదిత్య విశ్వనాథం,
చి॥ కనకమహాలక్ష్మి రమ్య

వృత్తి : స్కూల్ అసిస్టెంట్ (ఉపాధ్యాయులు)

ప్రవృత్తి : ఆక్యుప్రెజర్ వైద్యం,
సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు

బాధ్యతలు : ఛైర్మన్ & మేనేజింగ్ ట్రస్టీ,
ఆరోగ్య భారత్ ట్రస్ట్

అడ్రస్ : డోర్ నెం. 2-42-10/5,
సెక్టర్ - 11, ఎమ్.వి.పి. కోలని,
విశాఖపట్నం-17,
చరవాణి : 8522825622